

organizza con il patrocinio del  
Comune di Villa d'Almè



# Corsi di Yoga

ottobre 2023 – maggio 2024



**MARTEDI'** 18.00 - 19.30

**GIOVEDI'** 20.00 - 21.30

**inizio lezioni martedì 3 e giovedì 5 ottobre**

Sala Polifunzionale – Scuola Secondaria 1° grado  
Via Monte Bastia - VILLA D'ALME'

Lo YOGA dona nuova CONSAPEVOLEZZA di sé ad ogni età.  
Praticheremo la respirazione consapevole, movimenti fluidi e armonici  
per migliorare la nostra postura, momenti di rilassamento profondo  
per sciogliere dolori e tensioni muscolari, ricontattare le energie  
di autoguarigione del nostro corpo e rafforzare il nostro sistema immunitario.  
**La padronanza del respiro ci permetterà di gestire ansia, stress e paure,  
riequilibrando le nostre emozioni e portando chiarezza nella nostra mente,  
per ritrovare calma interiore, benessere e GIOIA di VIVERE.**

**Insegnante Marina Geneletti,**

diplomata con la Federazione Italiana Insegnanti Yoga, integra la pratica  
con lavori sulle catene muscolari e con tecniche di riequilibrio energetico-emozionale

**INFORMAZIONI e ISCRIZIONI**

**cell 328 4059870 - Biblioteca Comunale**